



甘、黔、青、蒙四省将首开动车

自12月10日零时起,全国铁路将实施新的列车运行图,动车组列车开行范围扩展至28个省市区。其中,甘肃、贵州、青海、内蒙古等西部四省区将首次开行动车组列车。 ■据新华社



关注微信可免费吃大餐

即日起至28日,关注“长沙开福万达广场”官方微信,并转发至朋友圈,便可前往总服务台领取价值80元话剧入场券一张。此外,转发获得评论最多的13名顾客将获得价值278元的“我爱鱼头”套餐。 ■记者 朱蓉



本报便民服务热线 96258
长沙市供水公司 85133333
长沙电力投诉 95598
长沙新奥燃气 95158
价格举报电话 12358
长沙市公共客运管理处 84303488
长沙城管投诉热线 88665110
国安网络 82772222



长沙公积金贷款利率下调

本报11月26日讯 在央行11月22日调整存贷款利率后,日前,长沙住房公积金管理中心下发调整住房公积金存贷款利率的通知,长沙公积金贷款年利率也统一下调0.25个百分点,五年期以下(含五年)贷款年利率从4%调整为3.75%,五年期以上贷款年利率从4.5%调整为4.25%。

通知中明确,2014年11月22日以前发放的住房公积金贷款,期限在一年(含一年)以内的个人住房公积金贷款,2014年11月22日仍执行原利率,不分段计息;期限在一年以上的个人住房公积金贷款,今年11月22日后仍执行原利率,但自2015年1月1日起执行调整后的新利率。

此外,已签订借款合同,放贷日为2014年11月22日(含)后的个人住房公积金贷款,执行调整后的新利率;2014年11月22日(含)申请的个人住房公积金贷款,也直接按调整后的新利率执行。

以市民在长沙用公积金贷款最高额50万元、贷款20年,等额本息还款方式为例,降息后住房公积金贷款月还款额为3096.17元,而降息前公积金每月还贷3163.25元,利率调整后,每月可省67.08元,20年共节省利息17718.24元。 ■记者 陈月红



游玩

报名去东洞庭湖观鸟吧

本报11月26日讯 11月28日晚至11月29日,长沙市野生动植物保护协会将组织东洞庭湖候鸟观察生态科考活动,11月28日12时前,感兴趣的市民可拨打该协会电话0731-89720789报名。

东洞庭湖是我国列入《国际湿地公约》的七处重要湿地之一,每年有170余种冬候鸟在此嬉戏。此次科考活动,旨在带领公众观察体会鸟类的美,传播候鸟及其栖息地保护的重要性,引导更多人关注湿地、关注自然。

长沙市野生动植物保护协会工作人员建议:由于湖区温度低且湿度较大,因此须穿戴好防寒衣物;游客须尽量与候鸟保持适当距离观看,不要穿着颜色鲜艳的衣服,否则容易吓跑鸟类;尽量不要用手去贴近水面,因为水里可能有血吸虫;如果在湖区遇到死鸟,最好不要触碰。 ■记者 陈月红

12月起可免票游崑山

本报11月26日讯 崑山将于12月1日至2015年2月28日推行免票游活动。游客可在11月28日起通过网上预订的方式,获取免票资格,前往世界自然遗产地观云海、赏红叶。

活动期间,崑山景区将在其官方网站崑山红旅游网开设专门平台,实行网络实名制预订免票,免票范围包括天一巷、辣椒峰、八角寨、紫霞峒四个最负盛名的景区,景区将根据容量实行适时、适度调控,预订成功的游客可在三日内免费游览规定景区。眼下已是旅游淡季,如果选择此时出游,既能避开出游高峰期,还能享受到不一样的风景。 ■通讯员 朱媛 记者 周月桂

双休日最低气温或低于5℃

未来一周多阴雨,请做好“一级防寒准备”

本报11月26日讯 气温还在10摄氏度以上,却已经冷得人瑟瑟发抖。哈尔滨姑娘杨晨一到长沙,就大叫“hold不住”,一再强调:“我们哈尔滨真的不冷,你们湖南才冷。”不管你信不信,反正我是信了。

光从温度上比较,那肯定是哈尔滨气温低,但从人体感觉上来说,就不一定是哈尔滨冷了。关于冷暖,大家以后别再光拿温度说事了。气象专家说,

判断冷暖的标准,除了温度之外,还要看湿度、风速、光照,这四个缺一不可。尤其是湿度对体感温度影响非常大,冬天里,湿度每增加10%,体感温度会下降1摄氏度。比如长沙近几天的湿度都高达70%,再加上风雨的作用,寒冷彻骨的感觉就来了。

省气象台说,未来一周湖南多阴雨天气,其中湘中以北地区累积降雨较明显,气温湘南高于湘北。主要降

水过程:26日晚至27日、29日至30日湘西、湘中以北有中雨,局部地区大到暴雨。气温方面,30日强冷空气将带来明显降温,12月1日至2日早间湘中以北地区最低气温将低于5摄氏度。

也就是说,这个双休日,我们将要在湿漉漉的空气里感受南方的冬意了。届时,估计今冬高级别的“防寒装备”如羽绒服该出场了。

■记者 周月桂 通讯员 陈莎



健康

冬季吃火锅别被麻、辣、烫伤了口

本报11月26日讯 天气寒冷,吃火锅的人越来越多。记者从长沙市口腔医院牙周粘膜科了解到,进入10月份以来,该院牙周粘膜科平均每天接诊病人100余人次,其中因口腔溃疡就诊的患者达10%左右。该院牙周粘膜科

主任、副主任医师吴昊介绍,入冬后,因为口腔溃疡就诊的患者比平时高出两成左右。

吴昊介绍,口腔溃疡秋冬季高发,火锅是最主要的诱因。因为食物烫熟即吃易烫伤口腔、食管和胃黏膜,

再加上麻辣等刺激,容易引起或诱发各种消化器官炎症和溃疡。吴昊建议,吃火锅要避免上火,多搭配青菜、豆腐,慢慢吃,别贪麻、辣、烫。

■记者 洪雷 实习生 吴思宁 王敏 通讯员 袁慧



爱心

500万元爱心款助孕贫困家庭

本报11月26日讯 26日,中信湘雅生殖与遗传专科医院成立“爱心助孕专项扶持资金”,首期投入500万元扶持资金,自2015年始,专为特殊及贫困不孕不育家庭后续治疗提供支持。

该院专家卢光琇介绍,该项资金提供两种扶持,免费援助和优质服务。享受免费援助的对象应同时具备三种条件:经国家有关部门认定为“低保”的家庭;合法生育,经该院诊断符合不孕不育症治疗条件,并经医生医学评估后确认能继续从助孕治疗中获益的夫妇;夫妇一方具备湖南省户籍,且女方年龄在35-45周岁。符合条件的患者在该院治疗时可提出申请,详情可关注该院官方网站(www.hn-ivf.cn)。

■记者 洪雷 实习生 吴思宁 通讯员 董雷



养生

眼干勿盲目“补水”

记者从江苏省人民医院眼科了解到,本月普通门诊每天都能接诊10多名干眼症患者,患者以爱上网、玩微信的年轻人居多。一些觉得眼干的人喜欢用各种眼药水滋润眼睛,但专家提醒,给眼睛盲目“补水”并不可取。专家建议,长期从事电脑操作的人应多吃新鲜蔬果,每天适当饮用绿茶。眼部酸胀者可每日用热毛巾敷眼四五次,每次5分钟。 ■据新华社



提醒

警惕新型诈骗

据警方通报,湖北十堰刘女士手机近日接到一条来自“10086”的短信,短信称:“您已满足兑换249.36元现金大礼包,请登入10086.yr8uk.pw,根据提示下载并安装点击允许,即可领取”。刘女士点击下载安装并进入这一网站,随后网页上弹出要求输入银行账号、密码及身份证号等信息,刘女士一一输入后,卡上1.6万余元被人通过网银全部消费。

办案民警提醒,这是一种新型电信诈骗,用户收到此类短信后,不要轻易下载链接这些网站,以免上当受骗。 ■据新华社

不花一分钱

老中医教你用醋降血压

高血压、高血脂、高血粘、动脉硬化、冠心病均可通过巧吃醋降压稳压,消除心脑血管并发症

巧吃醋降压稳压 减停西药不是梦

很多中老年人都听说过,醋能软化血管,还能降血压!但为什么有的人顿顿多吃醋,还有醋泡花生,甚至天天喝醋,为什么还是难以达到理想效果呢?

原来,醋能治病,自古在《本草纲目》,《千金·食治》,《医林纂要》等诸多医学名著中就有记载,醋能“破血运,消痈肿,散水气,杀邪气”。但不是所有的醋,都有治病功效!

近日,用醋疗让上万例心脑血管病患者摆脱了痛苦,被誉为醋疗第一人的山西百岁老中医许三思老人就特别指出:吃醋降血压,还得有诀窍!

许老先生指出:醋能降血脂,软化血管没错,但要说醋能降血压,必须泡着吃才行,而且用的醋,泡的食物都很有讲究。像民间流传的醋泡花生,醋泡黄豆,醋泡鸡蛋,效果都不太明显。主要原因,是泡法和选料不对!

多年来,许老先生一直用他特制的祖传秘方——老醋汤方,拯救了数以千计的脑出血,脑中风患者,他的“醋疗”方法,也在当地十里八乡被广为流传,妙手回春的口碑妇孺皆知。

为了将这一中医瑰宝发扬光大,依据许老先生多年的从医经验,专门编撰出《百岁老中医醋疗降压大揭秘》一书。该书图文并茂,语言简单易懂,不仅对“醋疗”方法进行了细致介绍,更有大量真实康复患者的记录。实为中老年高血压病人健康长寿

读书解疑惑,在家康复慢性病

《百岁老中医醋疗大揭秘》一出版就受到高血压患者热捧,首批抢鲜读者更是坦言受益匪浅。同时,中医醋疗经老年慢性病健康指导中心在全国各地推广以来,已在各地三甲医院累计举办讲座30余次,发放醋疗科普书籍7000多本,得到了高血压患者及业内专家的广泛认同。

为了让更多的高血压、心脑血管患者受益于中医醋疗,《百岁老中医醋疗大揭秘》一书即日起在全国免费赠阅,凡50岁以上的高血压、高血脂、高血粘、冠心病、动脉硬化、心脑血管疾病及并发症患者均可拨打400-671-1369免费领取!

《百岁老中医醋疗降压大揭秘》
免费发放

ISBN 978-988-15700-5-5
(仅限50岁以上人群申领)

★本次活动为公益惠民活动,全程不收任何费用,只要你一个电话,书本即可送到家!

声明:
申领到本书者有机会享受数千健康补贴

全国免费领取热线 400-671-1369